

ほげんだまつり 11月

神戸市立葺合高等学校
保健室
令和6年11月

11月8日は「いい歯の日」



綺麗な歯を保つためには、健康的な歯肉が必要不可欠です。

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です。

右のような症状がある場合には、一度歯科医に診てもらいましょう。

- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

また、歯肉炎予防は、正しく歯磨きを行うことが大切ですが、生活習慣を改善することも重要です。部活動や塾などで帰宅時間が遅くなり、睡眠時間が減少してしまうと、疲労やストレスが蓄積します。そのことにより、免疫力が低下し、歯肉炎が進行する要因となります。十分な栄養や睡眠時間を確保することも、歯肉炎の予防につながります。

デンタルフロスの役割

毎日の歯ブラシだけでは、歯の汚れの約60%しか掃除できないと言われています。

そこで、デンタルフロスを使うことにより、次のような効果が期待できます。

①歯周病予防

歯と歯の間に残ったプラーク（歯垢）が、歯茎に炎症を引き起こし、歯周病の原因になります。デンタルフロスには、この歯と歯の間の歯周ポケットを清掃する効果があります。

②虫歯予防

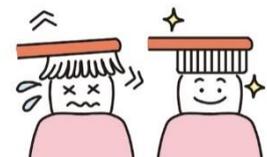
デンタルフロスを使用することで、歯間にできやすい虫歯を予防することができます。歯ブラシでは届かない狭い隙間に残った食べかすは、虫歯の原因となる酸を生成するため、取り除くことが重要です。

正しい歯の磨き方

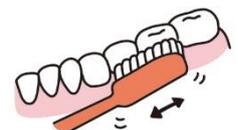
①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力で磨く



③歯ブラシを小刻みに動かして磨く





だんだんと寒くなってきましたが、寝る前に湯船につかっていますか？

毎日欠かさずつかるといふ人もいれば、シャワーのみで済ませるといふ人もいます。

湯船につかると、からだが温まるだけでなく、リラックス効果もあります。また、お風呂に入って、上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、眠りにつきやすくなります。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



お風呂につかる3つのメリット



温熱

入浴による最大のメリットは温熱の作用です。お湯につかると体が温まり、血管が広がって血の巡りがよくなります。それにより、全身の隅々まで酸素や栄養分が運ばれます。

また、血の巡りがよくなると、体に溜まっていた疲労物質や老廃物の回収が促進されます。ほかにも、温まることで緊張がほぐれ、筋肉や靭帯のこりによる痛みが軽減します。

浮力

お湯に肩までつかると、浮力によって体重が普段の10分の1程度になります。そのため、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。

水圧

お風呂の中で体に水圧がかかると、静脈（心臓に戻る血液を運ぶ血管）にも圧力がかかり、血行が促進されます。その結果、むくみの解消に役立ちます。



冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする